

カレーの夏がやって来た!

暑い夏こそカレーに人気があります。

カレーに含まれるスパイスには、**食欲増進、消化促進の効能があり、夏バテの防止に最適です。**

スパイスの中には、からだを温める効果があり、汗をかきやすくします。これは、暑さ対策の打ち水と同じ効果で、水が蒸発するときの気化熱で気温が下がるのと同じ原理です。汗が蒸発するとき、肌表面の熱を下げ、食後はからだに清涼感を感じることができます。

また、カレーには肉や魚介類、豆類、野菜などの様々な食材を使い、お米やパンとあわせて食べることから、**タンパク質、炭水化物、ビタミン類などの栄養素が濃縮された栄養バランスの良い料理**です。

夏は、色鮮やかな野菜をたっぷり使った**夏野菜カレー**がおススメです。

ただし、カレーには案外油脂がたくさん含まれていますので、食べ過ぎるとエネルギーの取りすぎになりますので注意しましょう。

